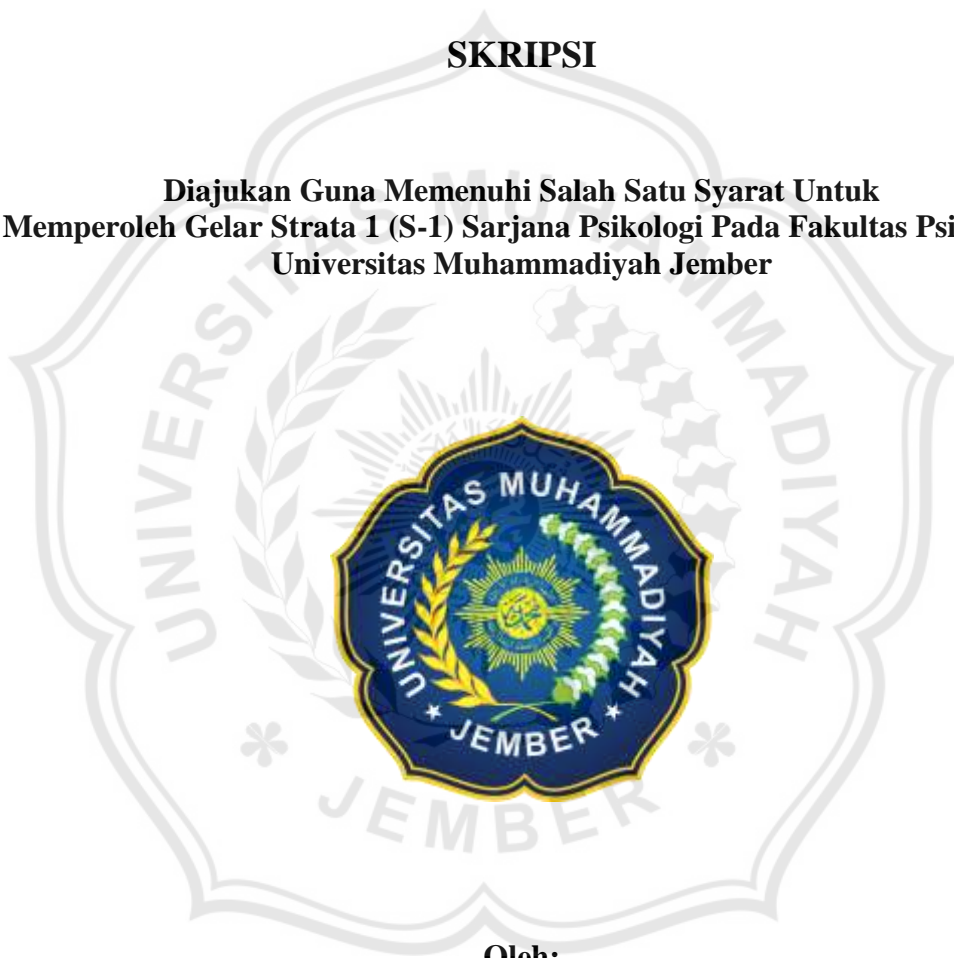


NASKAH PUBLIKASI

**PERBEDAAN KETIDAKPUASAN TERHADAP BENTUK
TUBUH (*BODY DISSATISFACTION*) PADA SISWA-SISWI
BERDASARKAN DARI JENIS KELAMIN DI SMK KARTINI
JEMBER**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

Maria Ulfa
NIM 15 10811056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2021**

NASKAH PUBLIKASI

PERBEDAAN KETIDAKPUASAN TERHADAP BENTUK TUBUH (*BODY DISSATISFACTION*) PADA SISWA-SISWI BERDASARKAN DARI JENIS KELAMIN DI SMK KARTINI JEMBER

Telah Disetujui Pada Tanggal


18 Februari 2021

Dosen Pembimbing

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA., Psikolog
(NIP. 197303032005012001)

Istiqomah, S.Psi., M.Si., Psikolog
NPK. 03 12 445

Tanda Tangan



PERBEDAAN KETIDAKPUASAAN TERHADAP BENTUK TUBUH (*BODY DISSATISFACTION*) PADA SISWA-SISWI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DI SMK KARTINI

Maria Ulfa¹ Istiqomah²

INTISARI

Ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh adalah suatu penilaian negatif yang berujung pada ketidakpuasaan seseorang mengenai berat badan, bentuk tubuh, otot, serta bagian tubuh lainnya yang dipengaruhi oleh adanya pengalaman-pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember berdasarkan jenis kelamin.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *Accidental Sampling* dengan jumlah siswa 213 di SMK Kartini Jember yang sesuai dengan karakteristik populasi maupun sampel yaitu siswa-siswi kelas X dan XI. Skala pengukuran psikologi yang digunakan mengacu pada lima aspek yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan menggunakan skala pengukuran *likert*. Uji yang dipakai untuk analisa data adalah uji instrumen, uji normalitas, uji hipotesa, uji analisa deskriptif yang dibantu dengan menggunakan *SPSS 22 for windows*.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perbedaan antara ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan jenis kelamin, sedangkan hasil dari uji deskriptif dapat dilihat ternyata siswa-siswi di SMK Kartini Jember memiliki ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan kategori tinggi yaitu sebesar 52%. Aspek dengan prosentase paling tinggi terletak pada siswa putra yaitu aspek *body checking* dengan prosentase 65%, sedangkan siswi perempuan adalah aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial 60%. Berdasarkan data demografi suku, ternyata suku jawalah yang seringkali mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh.

Kata Kunci: Ketidakpuasaan Terhadap Bentuk Tubuh

¹Peneliti

²Dosen Pembimbing I

**THE DIFFERENCES OF BODY DISSATISFACTION IN STUDENTS
BASED ON GENDER AT SMK KARTINI**

Maria Ulfa ¹Istiqomah²

ABSTRACT

Body dissatisfaction with body shape is a negative assessment that results in a person's dissatisfaction with body weight, body shape, muscles, and other body parts which are influenced by experiences in interacting with the environment. This study aims to determine whether there are differences in dissatisfaction with body shape among students at SMK Kartini Jember based on gender.

The research method used is quantitative with a descriptive approach. The data collection technique used was accidental sampling with 213 students at SMK Kartini Jember in accordance with the characteristics of the population and the sample, namely students of class X and XI. The psychological measurement scale used refers to five aspects, namely negative assessment of body shape, feelings of shame about body shape when in a social environment, body checking, body camouflage, avoiding social activities and physical contact using the Likert measurement scale. The test used for data analysis is the instrument test, normality test, hypothesis test, descriptive analysis test assisted by using SPSS 22 for windows.

The results of the research that have been conducted show that there is a difference between dissatisfaction with body shape and gender, while the results of the descriptive test can be seen that students at SMK Kartini Jember have dissatisfaction with body shape with a high category of 52%. The aspect with the highest percentage lies in male students, namely the aspect of body checking with a percentage of 65%, while female students are the aspect of feeling ashamed of body shape when in a social environment of 60%. Based on ethnic demographic data, it turns out that the Javanese are often the ones who experience dissatisfaction with their body shape.

Keywords: Body Dissatisfaction with Body Shape

¹Researchers

²Supervisor

PENDAHULUAN

Remaja merupakan sekelompok penduduk yang berusia sekitar 10-19 tahun (WHO dalam Wulandari 2014). Perkembangan masa remaja merupakan suatu masa peralihan serta perubahan dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa (Hurlock dalam Evahani 2012).

Remaja pada masa ini mulai menganggap penambahan lemak pada tubuhnya merupakan sesuatu hal yang memalukan dan dapat menimbulkan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, sehingga menyebabkan remaja putri mulai berusaha untuk mengubah bentuk tubuh yang ideal menurut persepsi mereka sendiri yaitu bentuk tubuh yang kurus dan langsing. Permasalahan-permasalahan inilah yang disebabkan karena banyak remaja putri sering menganggap ukuran tubuhnya lebih besar dibandingkan dengan ukuran tubuh yang sebenarnya serta menganggap penambahan pada lemak tubuh sebagai sesuatu yang memalukan dan dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh itu sendiri (Santrock dalam Wati dan Sumarmi 2017).

Menurut Thomson dkk (dalam Prima dan Sari 2013) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih banyak dialami oleh remaja putri daripada laki-laki, karena pada umumnya remaja putri merasa lebih kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya jika dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang terjadi di SMK Kartini Jember ada kaitannya dengan aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen dan Reiter (dalam Izza dan Mahardayani 2011) mulai dari aspek penilaian negatif terhadap bentuk

tubuh, siswa-siswi di SMK Kartini Jember yang sering kali menilai dirinya secara negatif terkait dengan bentuk tubuh baik itu secara keseluruhan ataupun pada bagian-bagian tertentu. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada dilingkungan sosial, siswa-siswi yang mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh pasti akan merasa malu terkait dengan bentuk tubuhnya karena mereka merasa seluruh penampilannya selalu diperhatikan oleh orang lain. *Body checking*, siswa-siswi di SMK Kartini Jember yang mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh akan memeriksa atau mengecek penampilan fisik mereka dengan cara bercermin dan menimbang berat badan. *kamufase tubuh*, siswa-siswi yang mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh seringkali menyamarkan bentuk tubuhnya dari kondisi yang sebenarnya supaya bisa menenangkan hatinya. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik, siswa-siswi yang mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh merasa malas untuk mengikuti aktivitas atau kegiatan sosial yang ada kaitannya dengan orang lain.

Pada segi karakteristik ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dapat dilihat dari individu yang mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh menurut Ananta (2016). Peneliti menggunakan pendapat tersebut untuk memunculkan fenomena tambahan dalam penelitian antara lain seperti kurang percaya diri, kebanyakan dari siswoid perempuan merasa kurang percaya diri ketika mereka memakai baju yang terlalu ketat dan longgar, dikomentari karena terlalu gemuk, kapan langsingnya dan kurang tinggi. Siswa laki-laki dalam hal kurang percaya diri pada saat diberi komentar mengenai fisik misalkan kamu hitam, pendek, kurus dan terlalu tinggi, selanjutnya ketika memakai baju yang warnanya terlalu mencolok serta terlalu

ketat. Berikutnya, tidak pernah merasa puas dengan bentuk tubuh apabila dilihat dari versi siswi perempuan mereka tidak pernah puas dengan bagian tubuh pada paha, lengan, dan perut sedangkan menurut siswa laki-laki tidak pernah puas dengan bentuk tubuh pada bagian paha, lengan serta perut dalam hal ini antara siswa laki-laki dan pendapatnya sama namun memiliki perbedaan terkait dengan cara mereka memperbaikinya, dimana pada sebagian siswi perempuan melakukan perilaku diet dengan menggunakan obat diet untuk siswa laki-laki lebih memilih melakukan kegiatan olahraga dan mengatur pola makan.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember menunjukkan bahwa beberapa siswa-siswi baik itu laki-laki atau perempuan mulai mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang ditimbulkan dari adanya komentar-komentar negatif dari teman sebaya maupun keluarganya, ada juga yang sudah mulai menyadari dengan sendirinya. Komentar-komentar negatif yang biasanya siswa terima seperti dibilang badannya terlalu gemuk, kapan langsingnya, kamu kurus, kurang gemuk serta kurang tinggi hal itu terjadi pada siswi perempuan, sedangkan pada siswa laki-laki juga mendapatkan komentar-komentar negatif dari teman sebaya maupun dari keluarganya. Komentar-komentar negatif yang sering diucapkan oleh keluarganya juga sama dengan teman sebayanya seperti kapan kamu kurus, gendut, hitam, dan pendek.

Komentar itulah yang membuat siswa laki-laki maupun perempuan tidak percaya diri awal-awalnya, namun saat ini sudah mulai terbiasa meskipun mereka (siswa laki-laki dan perempuan) masih mendapatkan komentar tersebut. Berbeda

dengan siswa perempuan yang masih kurang percaya diri dan sensitif, ada pula beberapa dari siswi perempuan sampai-sampai melakukan diet (menggunakan obat diet) supaya bisa merubah bentuk tubuhnya menjadi ideal, meskipun hasilnya belum sesuai dengan apa yang diharapkan, akan tetapi ada juga siswi perempuan yang tidak melakukan diet tersebut, sedangkan siswa laki-laki hanya dengan berolahraga seperti lari-lari keliling kompleks, bersepeda, sepak bola dan menjaga pola makan.

Munculnya *body dissatisfaction* pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember memunculkan rasa tidak percaya diri sehingga membuat siswa sulit untuk berinteraksi dengan orang lain dan memiliki perasaan yang sensitif. Rasa tidak percaya diri ini juga mendorong siswa untuk menggunakan obat diet agar tubuhnya terlihat ideal. Penelitian ini sebenarnya sudah banyak yang meneliti namun kebanyakan para peneliti yang sebelumnya menggunakan subjek remaja putri saja sebagai penelitiannya, sedangkan yang membedakan dengan peneliti selanjutnya terletak pada subjek penelitian karena peneliti selanjutnya menggunakan remaja putri dan remaja putra.

Rumusan Masalah

Adakah perbedaan *body dissatisfaction* pada siswa-siswi berdasarkan dari jenis kelamin di SMK Kartini Jember?

Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *body dissatisfaction* pada siswa-siswi berdasarkan dari jenis kelamin di SMK Kartini Jember.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif itu sendiri merupakan suatu proses dalam menemukan pengetahuan maupun informasi dengan menggunakan data berupa angka-angka sebagai alat untuk menganalisis penelitian yang sedang dilakukan (Kasiram dalam Kuntjojo 2009).

Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2010) variabel merupakan suatu atribut atau bisa dikatakan sebagai sifat, nilai dari orang atau objek kegiatan yang memiliki berbagai macam model tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dipahami serta diambil kesimpulannya. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yaitu *body dissatisfaction* (ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh)

Populasi dan Sampel

1. Populasi dalam penelitian ini menggunakan 213 siswa dengan ketentuan:
 - a. Siswa-siswi di SMK Kartini Jember yang masih aktif
 - a. Siswa-siswi kelas X dan XI SMK Kartini Jember

2. Menurut Sugiyono (2010) sampel merupakan sebagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi itu sendiri. peneliti memakai acuan pada tabel Isaac&Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5% yaitu 213 siswa

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan observasi dan wawancara sebagai pengambilan data awal yang dilakukan pada siswa-siswi SMK Kartini Jember yang masih aktif. Selanjutnya menggunakan kuisisioner, kuisisioner itu sendiri digunakan untuk mengetahui tanggapan dari responden terkait dengan pernyataan-pernyataan yang sudah ada dikuisisioner sehingga responden akan lebih mudah untuk memahami dalam memberikan jawabannya.

Metode Analisa data

Metode yang digunakan dalam analisa data penelitian ini menggunakan uji instrument yang terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas, uji asumsi dengan menggunakan uji normalitas, uji linieritas, uji homogenitas, uji hipotesa dan uji deskriptif.

PELAKSANAAN DAN HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan uji keterbacaan item dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 25 September 2020. Penyebarannya sendiri oleh peneliti dilakukan dengan cara daring (online) melalui salah satu siswa, dan siswa tersebut menyebarkannya kepada teman-teman lainnya. Uji keterbacaan item itu sendiri dilakukan untuk mengetahui apakah para siswa-siswi di SMK Kartini sudah bisa memahami bahasa-bahasa serta pernyataan-pernyataan yang ada didalam kuisisioner peneliti.

Pengambilan data yang sebenarnya juga masih sama cara penyebarannya yaitu menyebarkan kuisioner peneliti dengan cara online, yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 26 Oktober 2020. Pengambilan data itu sendiri peneliti hanya diizinkan untuk menggunakan kelas X dan XI yang berjumlah sekitar 552 siswa. Pada proses penyebaran kuisioner peneliti dibantu oleh guru BK untuk menyebarkan link kuisioner.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas dari pengambilan data diperoleh sebesar 26 item yang valid dan yang gugur sebesar 4 item. Adapun skor korelasi pada item yang valid berkisar antara 0,000-0,006 sedangkan untuk skor korelasi pada item yang tidak valid (gugur) berkisar antara 0,029-0,493. Uji reliabilitas yang menggunakan *SPSS versi 22* diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,754 dengan taraf signifikan lebih besar dari 0,6 maka instrumen ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) dapat dikatakan reliabel.

Uji Asumsi

Berdasarkan dari hasil uji asumsi dengan menggunakan uji normalitas diperoleh nilai *Asymp. Sig (2 tailed)* sebesar 0,098, sehingga instrumen ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) berdistribusi normal sebab nilai *Asymp. Sig (2 tailed)* sebesar $0,098 > 0,05$.

Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar ($> 0,05$) yaitu sebesar 0,481 terhadap *body dissatisfaction*

dengan jenis kelamin sehingga nilai tersebut dapat dikatakan linear secara signifikansi.

Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi lebih dari 0,05 yaitu sebesar 0,517 artinya variabel ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan jenis kelamin dapat dikatakan sama atau homogen.

Uji Hipotesa

Apabila dilihat dari sig. (2 tailed) nilai yang diperoleh sebesar 0,000 dengan taraf signifikansinya 5% ($< 0,05$) maka H_a diterima H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan antara ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember berdasarkan dari jenis kelamin.

Analisa Deskriptif

Ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) menurut Sumali dkk (dalam Prima dan Sari 2013) merupakan salah satu bentuk ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh yang berasal dari adanya pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Hasil analisa secara keseluruhan terkait dengan ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) menunjukkan bahwa prosentase yang dihasilkan berada pada kategori tinggi artinya secara keseluruhan siswa-siswi di SMK Kartini Jember memang mengalami yang namanya ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh yang tinggi. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang pernah dilakukan oleh peneliti bahwa beberapa siswa-siswi di SMK Kartini Jember memang pernah

mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh, hal itu bermula dari adanya komentar-komentar negatif terkait dengan bentuk tubuh yang sering siswa-siswi terima dari teman sebaya maupun keluarga.

Komentar-komentar negatif yang sering diterima oleh siswa-siswi juga dapat berdampak pada perilaku remaja, seperti muncul rasa tidak percaya diri sehingga membuat siswa sulit untuk berinteraksi dengan orang lain dan memiliki perasaan yang sensitif. Rasa tidak percaya diri inilah yang mendorong siswa untuk menggunakan obat diet supaya terlihat ideal, namun ada juga yang tidak menggunakan obat diet. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Santrock (dalam Prima dan Sari 2013) menyatakan bahwa pada saat memasuki masa remaja biasanya seseorang perempuan akan mengalami yang namanya peningkatan lemak tubuh, sehingga dapat membuat tubuhnya menjadi semakin jauh dari kata ideal. Berbeda dengan remaja laki-laki yang justru merasa lebih puas dikarenakan massa otot yang dimiliki oleh laki-laki menjadi lebih meningkat.

Perbedaan dalam hal menyikapi masalah ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh antara siswa laki-laki dengan siswi perempuan berbeda, siswa laki-laki cenderung untuk memilih mengatur pola makan dan olah raga sebagai alat untuk memperbaiki penampilan. Berbeda dengan siswi perempuan yang menggunakan obat diet meskipun menurut mereka aman namun efeknya juga tidak akan baik bagi kesehatan tubuhnya, tidak semua siswi perempuan menggunakan obat diet ada juga yang tidak menggunakan justru lebih memilih mengatur pola makan.

Aspek ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada siswa putra menunjukkan bahwa nilai prosentase yang paling tinggi adalah pada aspek *body checking* sebesar 65% atau 68 siswa sedangkan 35% atau 36 siswa kategori rendah, artinya siswa putra seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisiknya dengan cara menimbang berat badan ataupun melihat tampilan fisik mereka didepan cermin, sedangkan untuk aspek yang mempunyai nilai prosentase rendah yaitu aspek menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik sebesar 51% atau 53 siswa kategori tinggi dan kategori rendah 49% atau 51 siswa, artinya siswa putra tidak menghindari yang namanya aktivitas sosial ataupun kegiatan sosial yang berkaitan dengan orang lain.

Pada siswi putri aspek yang nilai prosentasenya paling tinggi adalah aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada dilingkungan sosial dengan jumlah 60% atau 65 siswa kategori tinggi dan 40% atau 44 siswa masuk dalam kategori rendah, berarti siswi putri memiliki perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada dilingkungan sosial yang tinggi. Maka dari itu siswi putri seringkali merasa selalu diperhatikan penampilannya oleh orang lain. Sedangkan aspek yang paling rendah dalam ranah siswi putri yaitu aspek penilaian negatif terhadap bentuk tubuh nilainya seimbang sama-sama 50% artinya siswi putri meskipun memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dengan tidak memiliki penilaian negatif pasti hasilnya akan sama saja.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh berdasarkan suku bangsa di SMK Kartini Jember menunjukkan bahwa yang paling banyak mengalami

ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) adalah suku jawa dan mandura dengan prosentase tinggi, sedangkan untuk suku sunda hasil prosentasenya seimbang 50% otomatis antara puas dan tidak puas hasilnya sama saja atau seimbang. Menurut Fatiyasani dkk (2018) diketahui bahwa sebagian besar suku jawa dengan citra tubuh menunjukkan hasil yang tidak bermakna, artinya tidak terdapat perbedaan bermakna antara penilaian tubuh dengan suku jawa, sunda maupun cina sekaligus, sebab hal ini bisa terjadi karena suku-suku tersebut tinggal pada lingkungan yang sama sehingga saling mempengaruhi satu sama lain seperti memberikan pengaruh pada budaya, kebiasaan, gaya hidup, termasuk citra tubuh maupun gambaran mengenai tubuh ideal.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil hipotesa menunjukkan bahwa ada perbedaan antara ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh berdasarkan dari jenis kelamin apabila dilihat dari *signifikansi (2.tailed)* dengan taraf signifikansinya 5% ($< 0,05$) yaitu sebesar 0,000 maka H_a diterima H_o ditolak, artinya dapat dikatakan bahwa ada perbedaan antara ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember berdasarkan jenis kelamin.

Hasil dari uji deskriptif yang telah dilakukan dapat dilihat secara keseluruhan bawasannya siswa-siswi di SMK Kartini Jember mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan prosentasi tinggi yaitu sebesar 52% atau 111 siswa dan 48% atau 102 dalam kategori rendah, artinya siswa-siswi baik laki-laki maupun perempuan memiliki ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh yang tinggi. Ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh berdasarkan aspek pada siswa

putra menunjukkan bahwa aspek *body checking* yang memiliki prosentase tinggi sebesar 65% atau 68 siswa dan 35% atau 36 siswa masuk kategori rendah, artinya siswa putra memiliki *body checking* yang tinggi yaitu intensitas mengecek atau memeriksa kondisi fisiknya didepan cermin maupun sekedar menimbang berat badan seringkali dilakukan oleh siswa putra. Kategori rendah pada siswa putra yaitu aspek menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik sebesar 51% atau 53 siswa kategori tinggi dan kategori rendah 49% atau 51 siswa, artinya siswa putra tidak menghindari aktivitas sosial ataupun kegiatan sosial yang berkaitan dengan orang lain. Berdasarkan dari hasil ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh berdasarkan aspek pada siswi putri menunjukkan bahwa aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada dilingkungan sosial masuk dalam kategori tinggi dengan prosentase sebesar 60% atau 65 siswa dan 40% atau 44 siswa kategori rendah, artinya siswi putri memiliki perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada dilingkungan sosial yang tinggi karena merasa malu selalu diperhatikan terkait dengan penampilannya. Kategori rendah pada siswi putri terdapat pada aspek penilaian negatif terhadap bentuk tubuh nilainya seimbang yaitu sama-sama 50% artinya siswi putri meskipun memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dengan tidak memiliki penilaian negatif hasilnya akan sama saja.

SARAN

1. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini menunjukkan bawasannya ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember

tergolong tinggi sehingga memiliki kecenderungan untuk mengarah pada ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh yang terletak pada aspek *body checking* pada siswa putra dengan aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada dilingkungan sosial pada siswi putri, oleh sebab itu untuk menangani adanya kecenderungan tersebut maka peneliti menyarankan hasil penelitiannya bisa dijadikan sebagai acuan untuk Guru Bk dalam melakukan psikoedukasi terkait dengan pemahaman siswa mengenai penerimaan bentuk tubuh dalam kondisi apapun serta memotivasi siswa supaya menghilangkan pemikiran negatifnya bahwa cantik dan tampan itu tidak harus putih, langsing, tinggi maupun ideal melainkan setiap manusia memiliki keunikan masing-masing.

2. Bagi Siswa

Siswa-siswi di SMK Kartini Jember diketahui memiliki tingkat ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan kategori tinggi, sehingga peneliti menyarankan untuk mengurangi perilaku ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan cara mulai meningkatkan rasa percaya diri, menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada tubuh, menghindari perilaku membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, berusaha untuk tidak sensitif dan selalu berpikir positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk diperluas terkait dengan populasi, data demografi maupun sekolah yang akan digunakan sebagai penelitian sehingga bukan hanya satu sekolah saja yang diteliti tetapi bisa

juga memakai seluruh sekolah yang ada dikabupaten jember misalkan dengan subjek penelitian tetap remaja, agar hasil penelitian dapat mengukur secara keseluruhan terkait ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh pada remaja yang ada dijember.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, A.N. (2017). *Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Vol. 2, No. 1, Hal. 9-11.
- Ananta, Aliffia. (2016). Penurunan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan *Gratitude Intervention*. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 5, No. 2, Hal. 160-166.
- Artaya, P.I. (2019). Seputar Analisis Dan Hipotesis. <https://www.researchgate.net/publication/330451501>.
- Cash, T.F. (2018). *Cognitive-behavioural perspectives on body image*. In T. F. Cash, & L. Smolak (Eds). *Body image : A handbook of science, practice, and prevention* (pp.39-47).
- Denich dan Ihdil (2015). *Jurnal Konsep Body Image Remaja Putri, Konseling dan Pendidikan*. Vol. 3, No. 2, Hal 55-61.
- Djazari, dkk. (2013). Pengaruh Sikap Menghindari Risiko *Sharing* Dan *Knowledge Self-Efficacy* Terhadap *Informal Knowledge Sharing* Pada Mahasiswa Fise UNY, *Jurnal Nominal*. Vol. 2, No. 2,.
- Evahani, L. (2012). Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Ibu dan *Body Dissatisfaction* Anak Perempuan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 1, No. 1.
- Fatimasani, dkk. (2018). Faktor Individu Dan Lingkungan Dengan Citra Tubuh Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol. 15, No. 1.
- Fatmawati, F. dkk. (2019). *Bunga Rampai: Apa Itu Psikopatologi? "Rangkaian Catatan Ringkas Tentang Gangguan Jiwa"*. Sulawesi: Unimal Press.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Progam SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hanum, dkk. (2014). Pengaruh *Body Dissatisfaction* Dan *Self-Esteem* Dengan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas "X" Serta Tinjauan Dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 2, No. 2.

- Hurlock, B. Elizabeth (2012). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Izza, V. & Mahardayani, H.I. (2011). Hubungan *Body Dissatisfaction* Dan Interaksi Sosial Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol. 6 No. 1, Hal 45-52.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*. Vol. 1, No..
- Kartikasari, Y.N. (2013). *Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 1, No. 2.
- Kuntjojo,. (2009). Metodologi Penelitian.
- Kurnianingsih, Y. (2009). Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di Empat SMA Terpilih. Skrip-si. Depok. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Liel. 10 Mei 2010. Punya tubuh indah, bukan berarti sehat loh. *Gadis*. No: 01. XXXVII, hal. 129.
- Menzel, J.E., Krawczyk, R., & Thompson, J.k. (2017). *Attitudinal assessment of body image for adolescents and adults*. In T. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A hand book father orv. Research and clinic caloractice (2nded.,pp. 154-172) New York : Guilford*.
- Nomate, dkk. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*. Vol. 6, No. 3.
- Nixon and Lawler (2009). *Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals*.
- Putro, Z.K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. Vol. 17, No. 1.
- Prima, E. & Sari, P.E. (2013). Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 1, No. 1, Hal. 17-30.
- Proverawati, A. & Erna, K.W. (2011). Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Maha Medika.
- Rahmania, Y.I. (2012). Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.

- Sari, P.E.G. (2010). *Perbedaan Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau Dari Strategi Koping Pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi*. Skripsi. Surakarta : Fakultas Psikologi Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Setyawan, A.D. (2013). *Data dan Metode Pengumpulan Data Penelitian*. Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Siregar,. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suryana. (2010). *Metodologi Penelitian (Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Voelker, K.D., Reel, J.J., Greenleaf, C. (2015). *Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*.
- WaghachavareVB, QuraishiSR, DhumaleGB,GoreAD. (2014). *A Cross-sectional Study of Correlation of Body Image Anxiety with Social Phobia and Their Association with Depression in the Adolescents from a Rural Area of Sangli District in India. International Journal of Preventive Medicine*.
- Wati dan Sunarmi (2017). *Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk : Studi Cross Sectional*.
- Widiyanto, J. (2010). *SPSS for Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta: BP-FKIP UMS.
- Wulandari, A. (2014). *Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Perawatannya. Jurnal Keperawatan Anak*. Vol. 2, No. 1, Hal 39-43.
- Yuanita dan Rsukamto. (2013). *Fenomena Body Dissatisfaction Pada Perempuan Anggota Fitness Centre. Jurnal Psikologi Teori & Terapan*. Vol. 4, No. 1.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

IDENTITAS PENELITI

Nama : Maria Ulfa

Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 04 September 1995

Alamat Rumah : Dusun Krajan RT/RW: 002/002 Andongsari Ambulu

e-mail : Ulfamaria496@gmail.com

